الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٨ ـ

الكاراتيـــــه

رياضة الدفاع عن النفس

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١ـ٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

رياضة الكاراتيه .. مهارة وفن

ما هو الكاراتيه :

الكاراتيه رياضة .. لها قواعد وقوانين وأحكام..

الكاراتيه رياضة فردية .. رجل ضد رجل ، وكل خصم يحاول أن يسجل نقاط فنية على اللاعب الآخر..

والكاراتيه رياضة الدفاع عن النفس ، بمعنى استخدام اليدين والقدمين في الدفاع عن النفس والهجوم على الخصم ، وذلك بالتقيد بالقانون الذي يمنع من توجيه ضربات مؤذية للاعب المقابل.

ورياضة الكاراتيه تقضي بأن يتقن اللاعب الأصول الفنية للرياضة ويقيد نفسه بقواعد الرياضة ، وهى قواعد قاسية تتطلب أن يضبط اللاعب نفسه ويلزمها بحدود معينة.

ورياضة الكاراتيه تتطلب مهارات مختلفة : مهارة اللياقة البدنية العالية، ومهارة توجيه واستخدام اليدين والرجلين في الدفاع عن النفس بسرعة ، وتلاقى ضربات الخصم.

ورياضة الكاراتيه تنقسم إلى فن الدفاع عن النفس ، ومباريات الكاراتيه : فالأول يقضي بالدفاع عن النفس ضد واحد أو أكثر في الشارع ، وصراع بدون قواعد ، وبدون التزامات ، بعكس رياضة الكاراتيه تمامًا.

وفن الكاراتيه كان من الأسرار التي أُخفيت زمنا طويلا عن الناس ، أما الآن فأصبح من يمارسه بالملايين ، والآن أصبح من أبسط الأمور وأيسرها للتعامل مع أي هجوم .

والكاراتيه يتطلب التمرين الدائم ، وإتقان أصول اللعب ، ويحتاج إلى سرعة بديهة ، كما سنرى .

الحركات الأساسية للكاراتيه

الدفاع عن النفس يتطلب تعلم ضربات اليد القليلة ، وهى سهلة الاستعمال وفعالة جداً ، وعليك أيضاً أن تتعلم الدفاع عن نفسك من هجوم يأتيك من الخلف ، ومن أكثر من خصم.

أهم الحركات المطلوبة في الكاراتيه:

١ – الرفسات العالية: في الرياضة تُعَدُّ نقاط تحسب للمهاجم أو المدافع ، والرفسات العالية ليست سهلة التعلم ، لأنها تتطلب تمرينًا دائمًا لإتقانها.

٢ – الرفسات الأفقية: رفسات تُستعمل في الدفاع عن النفس ، وهي لا تستدعي تمريناً كبيراً ، وفى رياضة الكاراتيه لا تحتسب هذه الرفسة نقطة.

٣ – ضربة تحت الذَقن بكف اليد : وهي نوع من الأداء الفني والعرض الجميل ، ولا تستعمل في رياضة الكاراتيه لخطورتها على اللاعبين ، أما في الدفاع عن النفس فهي ضربة فعالة مؤثرة.

٤ – الإمساك من الرقبة من الخلف: وهي مَسْكَة لا تُستعمل في كاراتيه الرياضة ، بل هي مَسْكَة يمكن أن تستعمل في قتال الشوارع.

أحزمة الكاراتيه

لرياضة الكاراتيه درجات ورُتَبْ تسمى "أحزمة" وكل منها تعبر عن درجة تفوق معينة ، أو درجة من التدريب والوصول إلى درجة معينة في سلم إجـــادة رياضة الكاراتيه.

وأهم هذه الأحزمة:

١- **الحزام الأبيض:** للمبتدئين ، حين يبدأ التلميذ أو الشاب التمرين ، وحين يتقدم يطلق عليه مدربه اسم "صاحب الحزام الأبـــيض" ولا يتطلـــب هـــذا الحزام امتحاناً ، ولكن يتطلب أن يكون اللاعب قد تعلم الضربات الأساسية لليد والقدم ، أصول الصد ، وإجراءات السلامة.

٢- **الحزام الأرجواني"الدرجة الرابعة"** : وهي تعني التقدم في التدريب بالقيام بستة تدريبات بين متدربين ، وخمسة أشكال يقوم بها المتـــدرب ، أي أنها تمرينات فقط.

٣- **الحزام البُني "الدرجة الثالثة"** : وهي تعني إجادة الأداء الفني لستة تمرينات ، مع الدخول في مباريات على نفس المستوي ، ولابد من الفوز في مباراتين ضد متدربين مختلفين من حامل الحزام الأرجواني.

٤- **الحزام البُني"الدرجة الثانية"**: وهي تعني إجادة اللاعب ١٢ تمريناً تُؤَدَي أداء فنيا ، وإتقان مختلف ضربات وتمـــارين الكاراتيـــه ، ثـــم الفـــوز بمباريتين ضد لاعبين يحملان الدرجة الثالثة.

٥- **الحزام الأسود "الدرجة الأولى"**: وتتطلب تأدية تامة لخمسة أشكال من الحركات البطيئة ، ثم الفوز في عده مباريـــات ضـــد متـــدربين مـــن الدرجة الأولى في الحزام البُني.

أساليب ممارسة الكاراتيه

الكاراتيه عملية رياضية ومهارة بدنية، تهدف لتنمية المهارات بدون إنزال الضرر بالآخرين، والآن أصبحت للكاراتيه أساليب منها :

أولاً : وقفة الاستعداد : هناك عدة وقفات للاستعداد منها : الوقفة المسترخية مع وضع اليدين في الجانبين ، وهناك الوقفة المتوترة مع وضع اليدين في الجنب ، وهناك وقفة الاستعداد الهجومي ، وهي تمثل نوعاً من الاسترخاء والشد ، أما وقفة الحصان فهي وقفة الاستعداد للهجوم والدفاع معاً ، وذلك بوضع اليدين أُفقياً ، وبمحاذاة الصدر مع الاسترخاء البسيط والمرونة في العضلات .ولابد من أن تكون القدم راسخة ثابتة على الأرض في كل وقفات الاستعداد ...

ثانياً : التوازن :

جسم الإنسان يحمل كل عناصر التوازن ، سواء في الحركة أو في الثبات ، ولكن يمكن أن يختل توازن هذا الجسم من أقل دَفْعة ، أو إذا فقد الجسم أحد عناصر التوازن ...

ولذلك ، يجب في رياضة الكاراتيه أن تحفظ أكبر قدر من توازن الجسم في مختلف الحالات ، ولذلك يمكن :

ـ في حالة الوقوف بثبات واستعداد وعدم تشتت الذهن ، يمكن تلقي الضربات وتحملها بالترنح إلى الوراء أو الأمام بضغط من إصبع القدم ، ويمكن مقاومة ضغط الضربات.

ـ أما الارتكاز على قدم واحدة فإنه يعرض اللاعب للترنح بأقل ضغط بسيط....

ولذلك فإن الوقفة المثالية التي ينصح بها خُبراء اللعبة هي التي تحقق مقاومة الدفع إلى الوراء والأمام والجانبين، وهي:

١ – وضع قدم واحدة إلى الأمام والقدم الخلفية يجب أن تُشكل زاوية قائمة مع القدم الأمامية ، وهي وقفة أقوي وأفضل لتحقيق توازن الوقوف ، إذا تم ثَّنْيْ الرُكبة قليلاً في أي وضع هجومي أو دفاعي فإن التوازن سيكون أقوي.

٢ – الاسترخاء في الوقفة وامتداد اليدين على الجانبين كجناحي عصفورة ، ويمكن حين ذاك الوقوف على قدم واحدة ، ويمكن حفظ التوازن بالتمرين على مرجحة الرجل المتحركة أمامًا وخلفًا ، ويمكن التبادل بين الساقين حتى يكتسبا مرونة فائقة.

ولكن يحب ملاحظة أن تكون هذه الحركات على سطح مستوٍ حتى تحقق أغراضها في الثبات وإظهار المهارة.

ثالثاً : تمارين المرونة:

ــ نبدأ تمارين الكاراتيه من أجل اكتساب المرونة واللياقة ، بوضع اليدين على الخصر ، ثم نضع القدم اليمني على الرُكبه اليُسرى ، والبقاء في هذا الوضع قليلاً ، ثم نُمدد ونرفع الساق اليمنى ونُأَرجِحَها ببطء خارجًا إلى الجنب ، ونُحركها في دائرة إلى الخلف ، ونُكرر التمرين بالساق اليمني عدة مرات ، ثم نُكرره بالساق اليُسرى عدة مرات.

ــ لا بد من تنمية نطاق حركة الساق التي تتيح لك تأدية الرفس العالي في ألعاب الكاراتيه ، ولذلك ينصح الخبراء بالقيام بتمرينات الساق المنحنية وهي:

(تضع رأسك حتى تلامس الأرض ، وتكون ساقاك مُمْتَّدَتَيْن بدون تَنْيْ ، ثم تحاول لمس أصابع قدميك بأصابع يديك ، ثم حاول أن تُلامس رأسك الرُكبة يميناً ويسارًا) .

ــ **تمارين التمدد المريح** : وهي تتم بمعاونة صديق ، يقوم بالضغط برفق على القدمين ، ويبدأ التمرين بأن تجلس على الأرض ، ثم تأخذ نَفَّساً عميقاً ، ثم تنحني إلى الأمام حتى تصل إلى الرُكبة ، ثم تَسْتَرخي للجلوس المستقيم ، ثم تَنْثَنَي إلى الرُكبة الثانية ، وفى هذه الأثناء يتم ضم الساقين ثم فردهما...

ــ **تمارين التوتر**: وفيها يَسْتلقي اللاعب على ظهره ، ويُرَكِزْ زميله على ساقه ، ويحاول اللاعب رفع ساقيه إلى أعلي. ثم يستلقي اللاعب على ظهره ويحاول أن يرفع ظهره عن الأرض ، في حين يحاول الزميل شد الصدر إلى الخلف . وتُكرر العملية واللاعب مستلق على بطنه، وهكذا.

ثم يقف اللاعبان للتدريب معاً ، ويشدان ساقي بعضهما ، ويُمارسان تدريبات الكفين وقوة تحملهما ، ثم يقف أحدهما ويرفع ساقه اليمنى في مواجهة الآخر الذي يمسك بالقدم ويحاول منع اللاعب من إنزالها ، لحفظ التوازن .

ــ **تمرينات القدمين:**

وتهدف هذه التمرينات إلى تنمية القدرة على التحرك بسهولة وخِفْة والحفاظ على التوازن في تنقل أوضاعكْ.

وتبدأ التمرينات بالوقوف مع جعل القدم اليُسرى في حالة تحفز ، مع وضع قبضة اليد ، ثم إرجاع القدم اليمنى إلى الخلف وتركيز الوزن عليها ، ثم رفع القدم اليُسرى ، وسحبها للخلف بحركة الانزلاق.

ويمكن التقدم بالقدم اليُسرى للأمام مع رفع مؤخرة القدم ، ووراءها تنزلق القدم اليمنى للأمام ، وتتوالى عمليات الانزلاق ، قدمًا وراء قدم ، وهذه التمرينات تمكن اللاعب من التحرك بِخِفْة ورشاقة وسُرعة في أي وضع.

وبعد ذلك يمكن البدء في حركة الرفس ، الانزلاق والرفس ، من وضع إلى وضع.

ـ تمرينات التناسق والتوقيت:

تتم هذه التمرينات بين لاعبين معًا:

يجلس هذان اللاعبان في وضع بحيث تكون الساقان متداخلتين ، ويتخذ كلا اللاعبين موضعاً تكون فيه الذِرَاع اليُمنى ممدودة إلى الأمام ، في حين تكـون الذراع اليُسرى ممدودة للخلف ، وفى حركة موحدة يدفع اللاعبان قبضتيهما اليُسرى إلى الأمام إلى أقصي مدى ، ثم يُعيد اللاعبان ذراعيهما اليمنى إلى الـوراء ، ويستمر تبادل هذه الحركة من اليمين واليسار ٢٠ مرة.

ويجب أن يبقي الجسم مُنْتَصباً ، وتجري عملية دفع الذراع في خطف وقوة ، حتى يتم حَسْم عملية التناسق والتوقيت السليم.

ـ تمرينات اللكمات القوية:

يمكن أن تُوَجَّه اللكمات أو الرفسات إلى أماكن ومناطق غير حصينة في جسم الإنسان.

ويجب التدريب على أن تكون اللكمات بقوة الإنسان كاملة ، ويجب التدريب والتمرين على أن : نتعلم أين وكيف نضرب للدفاع عن النفس.

ويمكن استخدام كيس التدريب "وهو كيس به ملابس قديمة ، أو مَمْلُوء بالنشارة ، أو بالرمال الثقيلة جدًا" ويُربط بِحَبْل وسلاسل ويُدَلَّى من السقف ، ويبدأ التمرين بتقوية اليد اليُسرى وإتقان ضرباتها ، ثم تقوية ضربات اليد اليُمنى .ويمكن استعمال الكيس للتمرين على الرفسات لكلتا القدمين ، لأن القـوة القـصوى والتوازن الصحيح لا يمكن تنميتهما إلا بالتمرين ، والرفس في التمرين يجب أن يكون في مناطق أعلى من مناطق الدفاع عن النفس.

الكاراتيه
والدفاع عن النفس

الكاراتيه رياضة يجب البلوغ فيها إلى مستوي الدقة ، ويجب أن تكون التمرينات في مستوي يُتِيْح للاعب أن يظهر في قوام لائق ، مع الإتيان بحركات رشيقة.
ولكي نصل إلى مستوي الدفاع عن النفس ، ولمستوي عال من اللياقة فلا بد من تنظيم ساعات التمرين، ثم البدء بتمارين متدرجة مثل:

- التمرين على كُل اللَكَمات والرَفَسَات، بحيث نـألفها جميعًا، ونُدْرِك أصولها ، ويجب القيام بحركات الضرب والرفس ، باليد والقدم ، ولا تُهمل تمرين يدك وقدمك اليُسرى إذا كنت تتعامل باليد اليمنى.

- تمرن على كل اللكمات والرفسات التي تُمَثِل الضرب على مناطق الأهداف ، "مراكز الأعصاب ونقاط الضغط"، ويجب أن تكون الضربات في التمرين خفيفة جداً، وكذلك تمرينات صَدْ ضربات اليد، ويجب التدرج في استخدام سرعة الحركة حتى تكون صحيحة تمامًا.

- التمرين على القفز ، وذلك بإعداد كيس التمرين، لتمرين قوة اليد والقدم، ثم ارتجل الهدف المتحرك للتدريب على الدقة ، ثم تَمَرَّنْ على كـل الـدفاعات البسيطة لتتناسب مع الأوضاع المزعجة التي يتعرض لها اللاعب.

- التمرين على جميع الهجمات من الخلف ، وذلك بإتاحة الفرصة للاعب المهاجم لكي يُكْمِل الهجوم ، ثم تتعلم القيام بتحركات الدفاع ، وذلك بِرَدْ الدفاع المناسـب لكل حركة يبدأ بها . ويجب أن يُعِدَّ اللاعب نفسه للبدء بالدفاع فورًا عند أول شعور بالهجوم.

- تمرن على عمليات الدفاع ضد هجوم يواجهه الإنسان بسكين أو هراوة ، وعمليات الدفاع تتضمن التدريب على السيطرة عليـه وشَـل حركتـه ، واعتقالـه ، باستخدام المهارة واليقظة.

- ممارسة سرعة اللكمة والرفسة ، بتركيز الانتباه على الحركة السريعة ، والدفاع عن النفس.

- الاهتمام بجميع أنواع الرفسات بالرجل اليمنى واليسرى، فهي جميعاً ضرورية للدفاع عن النفس ، ويجب التمرين عليها جميعاً حتى يتم إتقانها.

- يجب أن يكون اللاعب مستعداً للدفاع بسرعة وبطريقة صحيحة، فيجب بدء التمرين على هجمات مفاجئة، ويجب أن ترتجل مواقف مع رفيقك أو زميلك، لتنمية التجاوب السريع لأي هجوم طارئ عليك

- التدريب على كُل لَكْمَة من لَكَمَات اليد بمفردها ، وباليدين معاً.

- التطبيق السليم لكل أصول التحركات والضربات والرفسات ، والبدء بعمليات هجومية ودفاعية كاملة ، وذلك بلعب مباريات كاملة مـــع زميلـــك، مباريـــات تدريبية كاملة لاكتساب لياقة الالتحام والمواجهة ، حتى تتدرب على العمليات التي لا تتقنها ، سواء العمليات الدفاعية أو الهجومية.

أشهر وأهم ضربات اليد

ضربة اليد المفتوحة:

جرت العادة أن تُقْبَض اليد وتتخذ شكل القبضة عند القتال في بعض البلدان . ولكن الحقيقة أن اليد المفتوحة تُقَدِمْ ضربات قاسية أكثر مـــن قبـــضة اليـــد، فاليـــد المفتوحة يمكنها أن تضرب بقسوة أكثر، بدون أن تؤذى صاحبها.

ويجب أن تتمرن على ذلك بخبط جانب يدك على سطح طاولة ، وحدد الزاوية القائمة للضرب، مع تجنب الضرب بحافة الأصابع ، أو الزند ، أو عظم الأصابع ، بل يجب الضرب من الجانب الأكثر لحماً.

والضرب باليد المفتوحة يتم في حركة إلى أعلى، وفى حركة إلى أسفل، وفى حركة انحراف، وفى حركة دائرية، أو حركة خلفية.

وأهم المناطق المؤثرة للضرب باليد المفتوحة الضرب على العضل في قاعدة العنق، والضرب إلى أعلى تحت الذقن، والضرب في انحـــراف علـــى رأس الأنـــف، والضرب في انحراف على قصبة الصدر، وفى وسط الجسم.

طعنات الأصابع ولكمات اليد :

يتخذ هذا النوع من اللكم طابعاً عملياً حين يُوَجَهْ إلى مناطق الجسم الناعمة ، وعند استعمال هذا النوع من الضرب يجب أن تبقى الأصابع ثابتة ومنحنية قلـــيلاً ، ولكن غير صلبة.

ويجب جعل اليد عمودية ، والطعن بها بسرعة في المناطق الناعمة ، في العنق والحنجرة.

ويمكن أن تطعن براحة اليد إلى أسفل ، وفى خط مستقيم ، أو براحة اليد مرتفعة إلى فوق ويتم الضرب إلى أعلى.

ويجب أن نَحْنيْ الأصابع أو نُطَبِقَهَا في شكل مخلب ، نستطيع عندها أن نضرب بقوة أكبر من طعنة الأصابع المستقيمة ، إلا أن هذه اللكمة ليست سهلة الاستعمال كثيراً.

لكمات اليد :

ضربة اليد في شكل "لا" وذلك بجعل يدك يبن الإبهام والسبابة تبدو في شكل "لا" . واضرب على الحنجرة أو تحت الأنف.

ويمكن الضرب بظاهر اليد ، أو بظاهر مفصلي الإصبعين الكبيرين، وذلك بالقيام بضربة خاطفة للوراء. ويمكن القيام بضربة مطرقة بمؤخرة اليد ، ويمكن استعمال طرف القبضة الخارجية ، والقيام بضربة مطرقة إلى أدنى.

ويمكن استعمال طرف القبضة والضرب من الخلف إلى أعلى بحركة دائرية.

ضربات الزند والمرفق:

يمكنك استعمال طرف الساعد الخارجي ، وذلك بتوجيه لكمة مستقيمة أمامية ، استعمل طرف الساعد الداخلي، واضرب للخارج.

ويمكنك استخدام المرفق، للضرب إلى أعلى وأسفل، على أن تكون الحركات والضربات متتالية. ويمكنك الضرب في اتجاه أُفقي أمامي وخلفي، وفى كلا الاتجاهين، كما يمكنك الضرب لأعلى بضربة خلفية توجه للخلف في خط مستقيم.

ضربات القدم
أساسية في رياضة الكاراتيه

تعتبر ضربات القدم "الرفسات" وحدها ذات فعالية، وفى تمرينات الدفاع عن النفس تصلح "الرفسات" العالية للتمرين والمرونة وتكييف الجسم.

الرفسات السُفلي :

يجب أن تكون خاطفة وخابطة ومؤثرة وبعيدة عن متناول العدو.
وتتم هذه الحركة "الرفسة" بسحب القدم الرافسة إلى مستوى الركبة لتستطيع أداء رفسة جيدة، وهذا الوضع يتيح للاعب أن تُحقق رفسته قوة خاطفة وفعالة. ثـــم تُقذف القدم وتُعاد لوضعها "ركبة منحنية" بسرعة البرق "وهى رفسة خاطفة كالسوط".

الرفسات الخاطفة الخابطة:

تستعمل هذه الرفسات المقذوفة ولكن من باطن القدم.
إن من الرفسات الخابطة ليست خاطفة ، ولكن كالمطرقة وتُسحب فوراً. ويمكن أداء الرفسة يسحب الساق إلى فوق ليتم القذف بها في قوة ببـــاطن القــدم علـــى قصبة الرجل، وعلى مشط القدم.
ويجب أن تتم عملية التمرين على الفرس بتوجيهها إلى حائط مُبَّطَن ، ويجب أن يكون في القدم حذاء.

الرفس إلى الأمام والخلف:

تتم عملية الرفس إلى الإمام والخلف بمقدمة باطن القدم، ويمكن الرفس بمشط القدم الخارجي، كما يمكن الرفس بمشط القدم الداخلي، كما يمكـــن الـــرفس بباطن القدم ، وخاصة في الرفسة الخلفية.

<u>وفي كل أحوال الرفس:</u>

- يجب بُعد القدم والساق عن يد وساق اللاعب الآخر ، حتى لا يمسك الخصم القدم فتتسبب في وقوع اللاعب.
- يجب أن تكون الرفسات في وضع أفقي، ويجب ألا تعلو القدم عن الوضع الأفقي، حتى لا تتسبب في فقد التوازن.
- يجب أن تكون الساق مثنية من الركبة ، أو مستقيمة للرفس بجانب القدم ، أو بمشطه الخارجي.
- يجب أن تكون الحركة ــ والرفس ــ سريعة جداً جداً.
- لا يلجأ للرفس إلا في حالة عدم مقدرة الذراع على الوصول للخصم.
- يجب أن تكون الضربة مؤثرة في قصبة الساق أو البطن، حتى تؤتى ثمار الجهد المبذول فيها.

طرق الدفاع في رياضة الكاراتيه

- صد ضربات اليد :

القفز: القفز مفيد حين يقوم اللاعب الآخر بمحاولة قوية جريئة وطويلة المدى ليسجل على الخصم النقط ، واستعمال القفز كثيراً يجعل اللاعب الرياضي في وضع المدافع.

المراوغة: يمكن استعمالها كوسيلة دفاعية فنية ، ولكنها تُستَعمل عند توجيه الضربات إلى اللاعب، والصد أو التفادي يتيحان للاعب أن يرقب تحرك الأهداف في جسم الخصم بعيداً عن مدى اللاعب وضرباته، ويجعلان اللاعب في وضع يتيح له شن هجوم معاكس في الحال. والمراوغة تفيد حين لا يكون أمام اللاعب مجال كاف للقفز.

تفادى اللكمات: يفوق الصد ، فالتفادي يحول اتجاه الضربه الموجهة للاعب ، وبالإضافة إلى ذلك يجعل الخصم في وضع ضعيف ينبغي عليه أن يعالجه قبل الاستمرار في الهجوم. ولا يحتاج التفادي إلى قوة كبيرة لتفادى الضربات الثقيلة.
والتفادي يستدعى مهارة أكثر من الصد، ويجب بذل الجهود لتحقيق هذه المهارة.

الضرب على ذراع الخصم أو ساقه: يعتبر أفضل من التثبيت غير المتحرك ، فالقتال بالضرب ليس دفاعياً تماماً ، كما هي الحالة في تثبيت الخصم وصده.
ولكي يسدد اللاعب ضربه ينبغي أن يهدف لوقف هجوم الخصم ، فالصد السلبي يمكن أن يتجنبه الخصم السريع.

التماسك: نوع من الدفاع، وأن كان غير مُستحب في الرياضة. فمن الصعب جداً إمساك قبضة أو قدم في تحركها.

فبعد إيقاف الضربة ــ بالتفادي ، أو بالصد ، أو بالرفس ــ يصبح التماسك بعدها مُجدياً فقط .. وحين يُصبح الخصم في وضع غير متحرك "أي مهيئاً للهجوم دون القيام به" يمكنه عند ذلك إمساك زنده أو ثيابه بسرعة.

الصد بالقبضة: صد الهجوم ، ويسمى الصد الخاطف، ويلجأ لهذا العمل في الهجمات القريبة ، وهو يُحقق غرضين : وقــف الــضربة ، ويــؤذى ذراع الخــصم الضارب.

الدفاع بالصد الخاطف واللكم: وهو عنصر أساسي في عمليات الدفــاع عن النفس بطريقة الكاراتيه ، وحالات الهجــــوم المتعددة لا تتطلب غير هــذا النـــوع من العمل لإنهاء اللعب. ويقتضي ذلك وقف الهجوم الموجه قبل أن يصل، ثم يوجه ضربة ثأرية سريعة وغير عادية، وهذا ما يؤدي إلى إثباط همّة الخــصم عــن الإتيان بهجوم آخر "لأنه فشل في توجيه الهجوم ، ثم تَلَّقَى ضربة" ويكون ذلك عن طريق ضرب ذراع الخصم وهى في طريقها إليك ،ــ ثم اضربه باليد الأخــرى في عنقه.

الدفاع بالرفس المنخفض:

الرفس ــ كما رأينا ــ بأصابع القدم عملية سهلة ، فعندما يبدأ المهاجم بالرفس ــ وهو هجوم للاستسلام ــ وعندما يسحب قدمه إلى الوراء ليرفس ، ارفع قدمـــه إلى أعلى وأدرها جانباً ، وحين يبدأ في الرفس أرفس قصبة رجله بجانب قدمك فتؤلمه ولن يهاجم.

الدفاع رفساً بالركبة :

الرفس بالركبة هو هجوم عادى في الشوارع ، لأن الساق أقوى من الذراع، ولكن لا يُنْصَح باتخاذ عملية الصد لوقف رفس الركبة ، بل ينصح بعملية التفـــادي ، فعملية تحويل وجهة رفسة للخصم لا يستأثر بجهود كبيرة كما تستأثر عملية وقف تلك الرفسة، ويجب أن تعقب وقف رفسة الخصم مواصلة اللكمات والرفس.

الدفاع بالقبضة لتفادى الضربة المباشرة:

وهى ذات نتيجة مزدوجة، فهي توقف الهجوم وتضع الخصم في وضع ضعيف غير حصين، وتبدأ عملية الدفاع عندما يُهدد الخـــصم بقبـــضته، فيميـــل المـــدافع بجسمه،ثم يضرب المهاجم في ذراعه وتكون المُهَاجَمة من الخارج، ثم توجه للخصم لكمة بظاهر المرفق على جانب الخصم أو ظهره، وحَاوِلْ أن يبقـــى الخـــصم مُداراً نحو المَدافع.

الدفاع ضد هجمات متوالية :

وهذا الدفاع ضد هجمات القبضتين ، إلا أنه مفيد أيضاً ضد عدد من أنواع الهجمات الأمامية المتحركة ولابد من جعل الخصم لا يواصل ولا يتم حركته الهجوميـــة، فَيَهدد الخصم بالتقدم للأمام، ويحاول توجيه قبضته إليك ، فيتم تحريك الجزء العُلوي من الجسم بعيداً عن مجال القبضة، ثم تدور لترفس الخصم على الركبة، ثـــم صد ذراعيه بضربتين خاطفتين للخارج،حتى تضعف ذراعيه، ثم واصل الضربات المتناوبة في اليد والقدم إلى أن تبدو على الخصم سِمَات الضعف.

طرق أخرى للدفاع :

– المسك من فوق ذراع الخصم لتجميد ذراعيه ، ثم رفسه.
– الدفاع ضد الخنق الأمامي بالضرب بحدة على مراكز الأعصاب في ساعده بضربات خاطفة في آن واحد باليدين المفتوحتين.
– الدفاع ضد الهجوم من الخلف إذا أمسك الخصم بالعُنق من الخلف وراح يضغط بيديه ، فتمسك ببنصري الخصم المطبق على العنق.
"البنصر هو الإصبع الصغير في اليد" وشدهما بحدة إلى الخارج ، ثم يستمر الشد الحاد إلى جانب واحد لإزاحة المَسْكَة الخانقة ، ثم ارفس الخصم على الساق أو الفخذ ، واستمر في الرفس واللكم حتى يخضع الخصم.
– الدفاع ضد الهراوة أو العصا: عندما يرفع الخصم العصا ليضربك تأكد أن العصا هي امتداد للذراع فلابد أن تتلافى مدى العصا، ثم صُدْ الذراع الهاوية بساعديك المتشابكين ، ثم تقدم خطوة واسعة للأمام ، ثم أمسك بزند الخصم بيدك اليمنى وهزْهُ للأمام حتى يختل توازنه، ثم اضربه بساعدك على مرفقه.

– الدفاع ضد سكين :

حين يوجه الخصم هجومه بالسكين على أي طريقة فإن الدفاع يجب أن يتخذ اتجاه الهجوم، فيمكن القفز إلى جانب اليد المنتصبة للسكين
ويجب أن يكون القفز في زاوية ٤٥ درجة إلى جانب الخصم وإلى الخلف نوعاً ما، وهذا الوضع يجعلك آمناً نسبياً، وقبل أن يستدير الخصم ويواجه وضعك الجديد ارفسه بقوة مستهدفاً مؤخرة ركبته لإخلال توازنه ، واستمر في رفسه إلى أن يتم إخضاعه.

الدفاع ضد مسدس:

إذا هاجمك الخصم وفى يده مسدس وهو قريب منك ، اعمل على إلْهَاء الخصم بحركة يد ماهرة أو حركة رأس أو عين ، وعندما تحول انتباهه، امسك بيده الشاهرة بالمسدس وادفعه بعيداً عنك ، وليكن إمساكك بيده وبالمسدس بحيث تصبح يده مقفلة ، وابق ممسكاً بيده ، واطعن وجهه بيدك ، وارفسه بقوة على ساقيه ، ويدك اليُمنى ممسكة بيده ، ثم إلوي يده بعد أن تدور به دورة كاملة، حتى تستطيع أن تأخذ السلاح منه.

من رياضات الكاراتيه

هناك العديد من أنواع اللعب في الكاراتيه كممارسات رياضية هادفة وجميلة وكوسيلة من وسائل الدفاع عن النفس ، ومنها:

الكاتا:

وهى مباريات تُلعب ويفوز بها من يحصل على أعلى قدر من النقاط عن طريق ما يلي :

- **استخدام القوة والاتزان الجيد والتنفس الصحيح.**
- **المسارات الصحيحة للضربات ضد الخصم.**
- **اللياقة البدنية العالية أثناء توجيه الضربات أو الدفاع أثناء المباريات.**

ويدير مباريات الكاتا خمسة حكام منهم حكم عام، ويعلن الحكم العام عن فوز الخصم إذا تغير أداء اللاعب عن ممارسات ومنافسات الكاتا.

وفى الكاتا ، يمكن الصد بسيف اليد أو بالساعد الأيمن ، أو تفادى حركة هجومية للخصم بالرجل ، أو توجيه لكمة بظهر قبضة اليد.

ويمكن البدء بمسك بدلة المنافس ثم التخلص بالصد بالذراعين معاً وعالياً، ثم بضرب المنافس بقبضتين على شكل مطرقة على جانبي المنافس أو بلكمة أمامية طويلة.

الكوميتى :

وهى مباريات ومنافسات كاراتيه يديرها حكمان : حكم عام وحكم قاضى ، يساعدهما ميقاتي ومُسجل لتسجيل النقاط ، وهى منافسات تقام لمدة ثلاثة دقائق كاملـــة ، ويفوز بها من يحصل على ثلاث نقاط أو ستة أنصاف نقطة ، حتى لو لم ينته وقت المباراة، وفى حالة التعادل يستمر اللعب لمدة دقيقة إضافية.

وتحتسب للاعب نقطة كاملة عند توجيه ضربة كاملة من حيث القوة والأداء والتوقيت ، فذا لم تَجمع كل ذلك احتسبت نصف نقطة.

والكوميتى عبارة عن مجموعة من الجمل التكتيكية من الحركات الأساسية دفاعية أو هجومية في أثناء اشتباك ، أي هي صراع حر للتغلب على المنافس.

والضربات المسموح بها هي : الركل بالرجل أو القدم في ظهر الخصم ، أو لكمة أمامية في صدر الخصم ، أو ركلة خلفية بالقدم في بطن الخصم ، أو ركلة أمامية للمس الوجه فقط.

ويمكن للاعب أداء ركلة جانبية دائرية ، فيحاول الخصم صدها وأداء لكمة باليد اليمنى.

أهم أخطاء اللاعب في رياضة الكاراتيه

- استخدام الضربات الخطرة الضارة.
- محاولة ضرب الوجه باليد المفتوحة.
- لمس الحلق أو الهجوم على المفاصل.
- الهروب من خارج البساط.
- السلوك غير المهذب.
- التظاهر بالإصابة أو المرض.
- أي ضربات مقصودة بالوجه أو الرأس.

أسئلة في الكتاب

- ما هو الكاراتيه؟
- ما هي الحركات الأساسية للكاراتيه ؟
- للكاراتيه أحزمة تدل على مدى تقدم اللاعب في اللعبة.. تحدث عن هذه الأحزمة ؟.
- ما هي أساليب ممارسة لعبة الكاراتيه؟
- ما هو الفرق بين رياضة الكاراتيه ورياضة الدفاع عن النفس؟
- ماذا تعرف عن ضربات اليد؟
-ماذا تعرف عن الرفسات؟
- ما هي أشهر طرق الدفاع في رياضة الكاراتيه؟
- ماذا تعرف عن الدفاع والهجوم في كاراتيه الكوميتى؟
- ماذا تعرف عن الدفاع والهجوم في كاراتيه الكاتا؟
- ما هي أهم أخطاء لاعب الكاراتيه؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ←———— ألعاب القوى